



Tagliatelles de courgettes aux deux cantal, fruits de mer et saumon fumé

(Pour 3 personnes - Préparation : 30 minutes - Cuisson : 15 min)

Les ingrédients :

4 ou 5 courgettes moyennes - 250grs de cocktail de 4 fruits de mer PICARD - 150 grs de lamelles de saumon fumé - 20 cl de crème fraîche épaisse - 1 échalote ciselée - Quelques centilitres de vin blanc sec - Environ 100grs de Cantal jeune et 100Grs de Cantal entre-deux - Sel - Poivre.

La recette :

1 - Lavez les courgettes et les passer à la mandoline -attention les doigts- pour obtenir des lamelles entre 1 et 2 mm d'épaisseur. Cuire 2mn ses lamelles dans un grand volume d'eau bouillante salée et les refroidir rapidement dans un grand bain d'eau glacée. Quand elles sont froides, les égoutter et réservez les dans une passoire pour bien les égoutter.

2 - Faites revenir au beurre votre échalote finement ciselée et ajoutez les fruits de mer encore surgelés. Quand ils sont cuits, déglacez avec le vin blanc, laisser réduire quelques minutes et ajoutez la crème. Cuire encore 5 min à feux doux et ajouter le cantal jeune râpé avant de stopper la cuisson.

3 - Garnissez vos assiettes chaudes avec les tagliatelles de courgettes, chauffez un peu au micro-onde si besoin et couvrir avec 1/3 de votre préparation aux fruits de mer dans chaque assiette. Décorez avec des lamelles de saumon fumé et disposez des copeaux de cantal entre deux que vous pouvez réaliser avec un économe sur le morceau de fromage froid. Les plus gourmands ajouterons encore un peu de cantal râpé !

Bonne dégustation !

